

Sociaal Presencing Theater - Dansoefening

Neem een ogenblik om verbinding te maken met de grond, met de aarde.
Voel hoe je lichaam rust op dit grote aarde-lichaam.

Je voelt nu jouw plek op deze planeet. Ieder mens, ieder dier heeft een plek op deze planeet en dit is nu jouw plek.

Voel hoe de aarde, moeder aarde je dicht tegen zich aan houdt.
Anders zouden we wegdrijven in de ruimte, maar de aarde houdt ons vast.

In deze oefenruimte heb je geen plan, geen agenda.
Je probeert niet een betere versie van jezelf te worden.
Je probeert alleen maar aandacht te besteden aan hoe je je voelt en dan bedoel ik niet perse emotioneel, hoewel dat kan gebeuren, maar hoe je je fysiek voelt. Hoe voelt het om in een lichaam te leven.
Ieder oordeel, iedere mening of interpretatie laat je los, laat je gaan.

Je laat het denken los en je bent alleen nog loyaal aan het gevoel in je lijf, in stilte of in beweging. Loyaal aan je hele lijf of aan een deel van je lijf.

Stilte en beweging kunnen zich afwisselen.

Er is een bepaalde nieuwsgierigheid naar wat er zich in het lichaam afspeelt.
Hoe voelen je benen? Hoe je knieën?

Wat wil je nek doen?

Het is een oefening in het luisteren naar je lichaam en soms gaat het alleen om een gefluister.

We stemmen af op het lichaam als een gevoelsorgaan door onze aandacht te richten en te laten rusten bij ons gevoel.

We zijn nu ongeveer halverwege de oefening.

Wat we gedaan hebben is alweer verdwenen in de ruimte en wat we vervolgens gaan doen is nog niet gebeurd.
Onze aandacht is in het nu.
Hoe voelt dit huidige moment in ons lichaam?

We hebben een heldere blik op dit huidige moment, ofwel op onze Nu-heid.

We hebben nu nog een minuut de tijd.

Dus als je nog niet bent opgestaan en een beetje hebt bewogen, dan kan dit nu een goed moment zijn om dat te doen.

Om deze oefening, waarmee we in ons lichaam zijn gekomen, af te sluiten, neem je een plek in in de ruimte en neem je een bepaalde houding aan. Je rust daarin totdat ook de anderen die hebben gevonden.

En als je je vorm hebt gevonden, besteedt dan aandacht aan de achterkant van je lichaam. De achterkant van je hoofd is erg aanwezig. De achterkant van je nek is aanwezig.

De plek achter je hart, bij de bovenkant van je rug, is aanwezig.

Het middendeel van je rug, het lagere deel van je rug en je hele rug.

Je billen, de achterkant van je benen tot je hielen zijn erg aanwezig.

Een gevoel van kracht in je rug met een ontspannen voorkant van je lijf en heel ontspannen ogen. Je ogen rusten in hun oogkassen.

Oké, goed.

Nu kun je een paar minuten nemen om met de persoon naast je je ervaring te delen.

- Wat heb je opgemerkt?
- Wat heb je deze laatste 10 minuten bij jezelf waargenomen?
- Wat heb je geleerd in de laatste 10 minuten, terwijl je aandacht besteedde aan de gevoelens in je lijf?

Deel het met iemand in je directe nabijheid, liefst met iemand die je nog niet kent.

Neem een minuut per persoon, maak het niet te lang.

Deel een ervaring.